

## **Контроль оценки знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине «Физическая культура»**

Функциональные тесты, контрольные упражнения, двигательные навыки, контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретического, методического и практического разделов программы, о состоянии и динамике физического развития, функционального состояния, физической и профессионально-прикладной подготовленности студента.

Для объективной оценки знаний, умений и навыков студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде собеседования по темам учебной программы;
- методический раздел предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных занятий физическими упражнениями;
- практический раздел проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнения контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья;

## **Зачетные требования**

### **Курс 1**

Знать: 1. Содержание физического воспитания в высших учебных заведениях: цель, задачи и формы физического воспитания студентов; основные понятия теории физической культуры; физические качества и методика их развития; структура занятия по физическому воспитанию; влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.

2. Развитие Физической культуры и спорта в Гомельской области: исторический очерк олимпийского движения на Гомельщине; современные тенденции развития спорта и туризма в гомельской области; спортсмены гомельской области участники и призеры летних олимпийских игр.

3. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также проведение подвижных игр с элементами волейбола.

Уметь: выполнять технику строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, проводить подвижные игры с элементами волейбола; составлять упражнения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики.

Пройти тестирование физической подготовленности.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

### **Курс 2**

Знать: 1. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом: врачебный контроль; функциональное состояние организма и его оценка; самоконтроль в процессе учебно-тренировочной деятельности.

2. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий физическими упражнениями: изменения происходящие в организме человека под влиянием физических упражнений; разновидности травм; профилактика травматизма на занятиях по физическому воспитанию.

3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; основы методики воспитания физических качеств; особенности контроля физического состояния организма.

4. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также проведение подвижных игр с элементами баскетбола.

Уметь: выполнять технику строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, проводить подвижные игры с элементами баскетбола; составлять комплексы упражнений (10-15упр.) и проводить разминку (15-20мин).

Пройти тестирование физической подготовленности.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

### **Курс 3**

Знать: 1. Принципы сбалансированного питания: гигиена питания; белки, жиры, углеводы, витамины; минералы и микроэлементы; сохранение витаминов круглый год; основной обмен.

2. Гигиеническое обеспечение при проведении занятий по физической культуре: гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом; гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена студентов активно занимающихся спортом.

3. Основы методики воспитания физических качеств средствами легкой атлетики;

4. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также проведение подвижных игр с элементами футбола.

Уметь: выполнять технику строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, проводить подвижные игры с элементами футбола; составлять проводить комплексы упражнений (20-25упр.) и проводить разминку (25-30мин).

Пройти тестирование физической подготовленности.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.